



SILKEBORG
FRØMANDSKLUB

WORKSHOP FORLØB MED



BEN BOS

Kære SFK klubmedlem,

Hermed de understøttende materialer til jeres workshops forløb. Vi skal igennem 5 workshops og her kan i se hvordan i bedst forbereder jer. I får absolut mest ud af at forberede jer og se de materialer og video's igennem inden vi mødes til den pågældende workshop dag.

Planen er som følgende-

Fredag 2 - november

Opdrifts og afbalancerings workshop. (Mini Extreme Scuba makeover)

>Hjemmestudie

- 20 min. Intro video specielt til SFK
- 60 min. Henvisning til relevante videomaterialer på Youtube og Vimeo.
- 60 min. eventuelt tilpasning og forberedelse af personligt udstyr.

>Pool session

- Vejtræknings øvelser
- Nedstigningsteknik
- Kropsposition
- Vægt fordeling
- Sammensætning og konklusionen i fuld udstyr

Fredag 23 - november:

Frogkick workshop

>Hjemmestudie

- 10 min. Intro video specielt til SFK
- 20 min. Henvisning til relevante videomaterialer på Youtube og Vimeo.
- 60 min. dry-run (øve tør hjemme som forberedelse)

> Pool session

- Dryruns på kanten
- Trim og kropsholdning
- Frogkick video optagelse af hver og coaching om teknisk

Fredag 14 – december:

Nedstigning og Opstignings workshop

>Hjemmestudie

- 20 min. Intro video specielt til SFK
- 30 min. Henvisning til relevante videomaterialer på Youtube og Vimeo.

>Pool session

- Positionering i overfladen
- Kommunikation i overfladen
- Kropsposition
- Justering af luft og trim
- (differentiering med de mere erfarene hvor der kommer små fejl under nedstigning ved makker)
- Opstigning teknik
- 3min opstignings øvelse - 1min på 3m 1min på 2m 1 min på 1 m. og så op

Fredag 18 – januar:

Surface Marker buoy SMB workshop

>Hjemmestudie

- 10 min. Intro video specielt til SFK
- 20 min. Henvisning til relevante videomaterialer på Youtube og Vimeo.
- 30 min. forberedelse af personligt udstyr

>Pool session

- Dryruns på kanten
- Team positionering og håndsignaler
- Vejrtrækning og SMB
- Fri øvelse

Fredag 25 – januar:

Valve-drill workshop

>Hjemmestudie

- 10 min. Intro video specielt til SFK
- 60 min. Henvisning til relevante videomaterialer på Youtube og Vimeo.
- Forberedelse af personligt udstyr

>Pool session

- Dryruns på kanten
- Trim, Krops holdning og udstyrsplacering
- V-drills

Workshop 1/5 MINI Extreme Scuba Makeover

FORKLARING:

På denne workshop ligger vi en base for de andre gange vi mødes. På denne aften gennemgår vi teknikker som vil hjælpe jer at få en dybere forståelse for opdrifts kontrol og vægt/blymængde samt placering.

Vi øver vejtræknings teknikker så i ville være i stand til at udnytte jeres fulde lungekapacitet. Du kan øve dig ved at prøve at se hvor stor forskellen er mellem den tid du kan holde vejret med tømte lunger og fulde lunger. Du kan hvis du har et badekar øve dig i at nedsænke ansigtet undervandet og puste ud af mund eller næse for så at træne din evne til at modstå den pattedyrs dykkerrefleks som vi alle sammen har. Du kan også gøre det over din håndvask. Det er helt normalt hvis du føler at kroppen ikke tillader dig at tømme lungerne helt, men det er OK bare fortsæt med at øve det bliver bedre og nemmere til sidst.

Du kommer til at ligge i overfladen med din dragt, finner og maske på og regulator i munden. Dit udstyr vi ligge på kanten og vi starter med at finde de korrekte vejrtækning derefter finder vi den præcise mængde vægt der skal til for at neutral gøre din dragt. Så skal vi regne ud hvad dit udstyr vejer og fordeler det vægte du skal have. Derefter sætter vi det sammen og tage udstyr på ryggen og slutter af med de korrekte nedstignings kropspostion.

FORBEREDELSE AF UDSTYR:

- Dragt – Blot den dragt du dykker normalt i tørdragt hvis det er tørdragt og våd hvis det er våd. Det er lige meget for denne workshop.
- BCD – Vi anbefaler en vinge type BCD til alle men hvis du har en Jacket Style BCD er det også fint.
- Regulator – Sørg for at du har en lang slang monteret på din primære anden trin. Hvis du ikke har det eller har mulighed for at låne så sig til vi kan tage nogle regulator sæts med som har.
- Maske - den du plejer at bruge
- Finner – dem du plejer at bruge
- Bly - alle har brug for et bælte med mindst 12 kg bly helts i så små mulige klodser så fx 2x 3kg, og 6x1kg
- Flaske – den du plejer at bruge

VIDEO: Bliver lagt op på jeres klubs FB side.

RELEVANTE VIDEO LINKS:

- Balanced rig: <https://www.youtube.com/watch?v=LVUT59e6XAA&t=3s>
- 4 formål af en BCD: <https://www.youtube.com/watch?v=7m9WRtOUPEU&t=353s>
- Breathing is key in diving: https://www.youtube.com/watch?v=PlkuWDM_eaA&t=185s
- Find din vægt: <https://www.youtube.com/watch?v=NQCSuqi9iLw&t=2s>
- Trimtip: <https://www.youtube.com/watch?v=nhvSpXg1hW8>

Workshop 2/5 Frogkick

FORKLARING:

På denne workshop fokuserer vi på finneteknik. Og især på den finneteknik vi kalder FROGKICK. Vi starter med at gennemgå de 5 mest brugte teknikker. Som Frogkick, Modified frogkick, Modified flutterkick, helikopter turn, back kick. Vi begynder med at øve teknikken på land derefter i overfladen og til sidst under vandet. Jeg tager et kamera med som vi kan bruge til at give tips and tricks i realtid. Du kan forberede dig ved at se de videoer jeg har lavet og linket til hernede. De tørøvelser kan du lave derhjemme. En god sætning at huske er: "Vi skal skubbe vandet væk og ikke sparke til det".

FORBEREDELSE AF UDSTYR:

- Dragt – Blot den dragt du dykker normalt i tørdragt hvis det er tørdragt og våd hvis det er våd. Det er lige meget for denne workshop.
- BCD – Vi anbefaler en vinge type BCD til alle men hvis du har en Jacket Style BCD er det også fint.
- Regulator – Sørg for at du har en lang slang monteret på din primære anden trin. Hvis du ikke har det eller har mulighed for at låne så sig til vi kan tage nogle regulator sæts med som har.
- Maske - den du plejer at bruge
- Finner – dem du plejer at bruge vi anbefaler stive korte gummifinner.
- Bly - som vi fandt ud af sidste gang 😊
- Flaske – den du plejer at bruge

VIDEO: Bliver lagt op på jeres klubs FB side.

RELEVANTE VIDEO LINKS:

- Frogkick UTD video: <https://vimeo.com/167701357>

Workshop 3/5 Ned- og Opstignings teknik

FORKLARING:

På denne workshop ser vi på noget som er meget overset i dykning og som kan give dig virkelig meget kontrol og overskud på dine dyk. Simple teknikker og en balance mellem overgivelse til elementet og tålmodighed skal der til hvis vi skal lave ned og opstigninger under kontrol. Vi starter med en gennemgang af korte simple sikkerhedstjek i overfladen. Vi går igennem kroppspositionen i overflade før vi snakker om en synke ☺. Fra bunden skal vi op igen. Vi tager jer igennem håndsignaler og kommunikation mellem dykkere på vej op.

FORBEREDELSE AF UDSTYR:

- Dragt – Blot den dragt du dykker normalt i tørdragt hvis det er tørdragt og våd hvis det er våd. Det er lige meget for denne workshop.
- BCD – Vi anbefaler en vinge type BCD til alle men hvis du har en Jacket Style BCD er det også fint.
- Regulator – Sørg for at du har en lang slang monteret på din primære anden trin. Hvis du ikke har det eller har mulighed for at låne så sig til vi kan tage nogle regulator sæts med som har.
- Maske - den du plejer at bruge
- Finner – dem du plejer at bruge vi anbefaler stive korte gummifinner.
- Bly - som vi fandt ud af første gang ☺
- Flaske – den du plejer at bruge

VIDEO: Bliver lagt op på jeres klubs FB side.

RELEVANTE VIDEO LINKS:

- Team descent UTD video: <https://vimeo.com/167701348>
- Team ascent UTD Video: <https://vimeo.com/167701343>
- Pre-dive surface tjeks UTD video: <https://vimeo.com/167701344>

Workshop 4/5 SMB

FORKLARING:

På denne workshop puster vi grise op, det kan vi finde ud af. 😊 Nej vi skal øve os i at sende en SMB op. Vi snakker om forberedelse og opbevaring af bøjen under dykket og i poolen øver vi os i at sende den om men vi er på 3m dybde, så hverken på bunden eller på knæ ;-)) Vi skal øve os i at tænke over lungevolumen og opdrift. Samt flytning af luft og timing. I skal bruge en lille bøje 100-150cm ikke alt for tyk. Farven er ligegyldigt. Spoolen skal være med omkring 30m line på. Og det skal ikke være et linehjul. Her kan det virkelig svare sig at lave de såkaldte DRYRUNS så du har bevægelser i fingerne.

FORBEREDELSE AF UDSTYR:

- Dragt – Blot den dragt du dykker normalt i tørdragt hvis det er tørdragt og våd hvis det er våd. Det er lige meget for denne workshop.
- BCD – Vi anbefaler en vinge type BCD til alle men hvis du har en Jacket Style BCD er det også fint.
- Regulator – Sørg for at du har en lang slang monteret på din primære anden trin. Hvis du ikke har det eller har mulighed for at låne så sig til vi kan tage nogle regulator sæts med som har.
- Maske - den du plejer at bruge
- Finner – dem du plejer at bruge vi anbefaler stive korte gummifinner.
- Bly - som vi fandt ud af første gang 😊
- Flaske – den du plejer at bruge
- SMB bøje med en spool på 30 meter.

VIDEO: Bliver lagt op på jeres klubs FB side.

RELEVANTE VIDEO LINKS:

- SMB UTD video: <https://vimeo.com/132930480>

Workshop 5/5 Valvedrill – S Drill

FORKLARING:

På denne workshop øver vi enten en V-drill for dem som dykker på et dobbeltsæt, dem som dykker på single tank øver S-drill som betyder luftdelings øvelser. Her kommer egentlig alt sammen. Din opdriftskontrol og finne-teknik samt krosposition skal være i orden for at kunne lave en V-drill og en S-drill.

FORBEREDELSE AF Udstyr:

- Dragt – Blot den dragt du dykker normalt i tørdragt hvis det er tørdragt og våd hvis det er våd. Det er lige meget for denne workshop.
- BCD – Vi anbefaler en vingetype BCD til alle men hvis du har en Jacket Style BCD er det også fint.
- Regulator – Sørg for at du har en lang slang monteret på din primære anden trin. Hvis du ikke har det eller har mulighed for at låne så sig til vi kan tage nogle regulator sæts med som har.
- Maske - den du plejer at bruge
- Finner – dem du plejer at bruge vi anbefaler stive korte gummifinner.
- Bly - som vi fandt ud af første gang 😊
- Flaske – den du plejer at bruge
- SMB bøjle med en spool på 30 meter.

VIDEO: Bliver lagt op på jeres klubs FB side.

RELEVANTE VIDEO LINKS:

- S-drills UTD video: <https://vimeo.com/167701361>
- V-drills UTD Video: <https://vimeo.com/167701363>
- How to reach your valves: <https://www.youtube.com/watch?v=O20ZBuRawHA>